

# 健康ワンポイントアドバイス



養父市役所保健師  
珍坂 美紀

## いびきと健康

疲れやストレス、飲酒、鼻づまりのときなどは「いびき」をかきやすくなります。

一時的ないびきは、寝てすぐにかくいびきは、特に心配がいりません。しかし、病的ないびきは「慢性的にかく」「一晩中かく」といった特徴があります。

また、いびきをかいていると熟睡しているように思いま

すが、気道が塞がって空気の通りが悪くなることで呼吸が抑制され、眠りも浅くなってしまう、ほとんどが睡眠不足になってしまいます。

慢性的な大いびきをかく人の中には、脳や内臓のトラブルを抱えている人が多い(病気が引き起こす体の変調が气道を狭くしたり、呼吸筋を阻害します)ですが、病気が改善されるといびきも改善されることが多いようです。

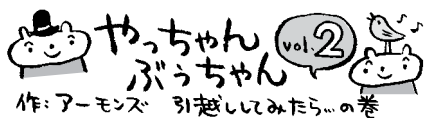
さらに、睡眠中に呼吸が止まっていることがあれば、睡眠時無呼吸症候群も考えられます。これは、睡眠中に10秒以上の呼吸停止、あるいは低呼吸状態が反復して起こり、昼間の眠気や疲れやすさなどの症状を伴う病気で、男性で

は40〜50歳代に多く、女性では閉経後に増加します。原因は、肥満、舌や扁桃が大きい、顎が小さい、鼻づまりにより口呼吸をしているなど気道を閉塞していることが考えられます。

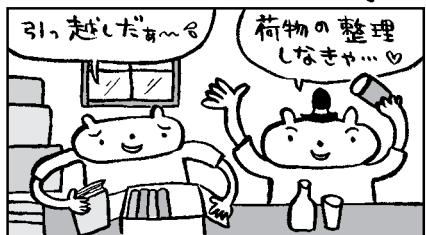
重篤な睡眠時無呼吸の人は昼間にひどい眠気におそわれる、物忘れがひどい、うつ状態になる、起床時の口渇や頭痛などといった症状が出る場合があります。

いびきは、体の発する危険信号です。肥満傾向の人は減量を心がけ、内臓の病気をもちの方は治療を受けるようにしましょう。

たかが「いびき」とあなどらず、まずは主治医や専門医に相談してみてください。



作:アーモンズ 引越してみたら...の巻



## シリーズ1 若者定住促進制度って?

先月号で、概要を紹介しました、若者定住促進制度ですが、今月から6つの奨励金について紹介します。

今回は、「結婚祝い金」と「出産祝い金」について説明します。

### 共通要件(必須要件です)

平成16年4月1日以降、要件に該当していること

(市民税、固定資産税、国民健康保険税、介護保険料、水道料金、下水道使用料、幼稚園及び保育所保育料等)

ただし、地方公共団体等に勤務し、定年適用を受ける方は支給対象となりません。

### 結婚祝い金

平成16年4月1日以降に婚姻の届け出をした方は、そのカップルに対して奨励金5万円が支給されます。

支給要件は夫婦の内、いずれかが16歳以上40歳未満であること。どちらかが40歳を超えていても該当になりますが、どちらも40歳以上の場合は該当しません。

必要な書類は結婚祝い金申請書、夫婦2人と子ども全員を記載の住民票、納税証明書

請書、夫婦の住民票、婚姻関係の分かる書類、納税証明書

### 出産祝い金

平成16年4月1日までに養父市内に3年以上居住し、4月1日以降に第3子を出産された方で、出産日において18歳未満の子どもを2人以上養育している方に対して、第3子以降の1人に対し奨励金10万円が支給されます。

支給要件は夫婦の内、いずれかが16歳以上40歳未満であること。どちらかが40歳を超えていても該当になりますが、どちらも40歳以上の場合は該当しません。

必要な書類は出産祝い金申請書、夫婦2人と子ども全員を記載の住民票、納税証明書

結婚祝い金、出産祝い金ともに該当の場合は、すみやかに申請ください。遅くとも年度内(平成17年3月まで)に申請ください。

お問い合わせ先  
養父市役所企画政策課 662-7602、または各地域局振興課まで